

- [Acceso a bbva.es](#)
- [Hazte cliente](#)
  
- [Ayuda Urgente](#)
- [Oficinas y cajeros](#)
- Línea BBVA: 902 15 18 25

- [Particulares](#)
- [Banca Personal](#)
- [Banca Privada](#)
- [Autónomos](#)
- [Empresas](#)
- [Instituciones](#)

- 
- [bluemagazine](#)
- [Estudiar](#)
- [Trabajar](#)
- [Productos blue](#)













Texto a buscar  Bus

[Inicio](#) > [bluemagazine](#) > Vida Práctica



## Y tú ¿Cómo te llamabas? Trucos para no olvidar los nombres nunca más

Raquel, Carlos, Simón, Edurne, Paloma... A veces olvidamos los nombres de personas que nos acaban de presentar justo un momento antes. ¿Por qué sucede? ¿Cómo evitarlo?

## También te puede interesar...

Por qué el espejo del baño nos hace parecer más guapos



Para casi todo en esta vida hay una explicación, y es que la ciencia tiene respuesta para cualquier fenómeno, incluido ese por el que nos vemos tan guapetes en el espejo del baño antes de salir.

[Leer más](#)

Los jóvenes de hoy son incapaces de arreglar las cosas por sí mismos ¿Es eso cierto?



Los manitas son cosa del pasado. Ser capaces de reparar cualquier cosa, especialmente pequeños electrodomésticos y aparatos electrónicos, no es una habilidad de las nuevas generaciones. ¿Hay solución?

[Leer más](#)

Los ositos de gominola son ratones de laboratorio



Aunque el experimento no contraviene las normas éticas de no experimentar con animales, esto de tener de cobayas a los osos de gominola da, cuando menos, un poco de penita. Tan pequeños ellos.

[Leer más](#)

Las caras se recuerdan mejor que los nombres. Seguramente, todos hemos pensado alguna vez “**esta cara me suena...**” o “no le pongo nombre, pero sé que lo conozco”. Un clásico. Quizás te lo presentaran en aquella comida de trabajo en la que había tantísima gente o en la fiesta a la que fuiste hace dos noches. Sabes que lo conoces, pero se te olvidó totalmente como se llamaba. No te preocupes. No tienes **memoria de pez** ni estás perdiéndola antes de tiempo. Este fenómeno mental es de lo más común. A la mayoría de los mortales se nos olvidan los nombres.



Gracias a [un estudio publicado en el Journal of Neuroscience](#) por los neurocientíficos de la Universidad de Bristol Clea Warburton y Gareth Barker se pudo saber que cuando recordamos un rostro o un objeto intervienen tres zonas cerebrales que trabajan "en equipo": la **corteza perirrinal**, que nos indica si un objeto es familiar o si nunca lo habíamos visto antes; el **hipocampo**, que reconoce los lugares y espacios; y la **corteza prefrontal medial**, encargada de las funciones cerebrales superiores.

Pero, ¿qué relación tiene toda esta terminología neurocientífica con recordar los nombres? La explicación en versión *dummy* sería la siguiente: si ubicamos a la persona en cuestión en un lugar concreto nos será más fácil recordar cómo se llamaba. Sin embargo, esas tres partes no siempre trabajan en equipo, lo que hace más difícil acordarse del lugar del que sale esa persona y, por tanto, casi imposible recordar su nombre.

Los **trucos para que esto no suceda** son facilísimos y, además, te harán quedar genial con los próximos desconocidos que lleguen a tu vida.

Un ejemplo es el de encontrar una **conexión entre su nombre y el de alguien de tu entorno**: se llama como tu tía o como aquel personaje de aquella serie que tanto te gustaba. Te recuerda a las vacaciones que pasaste junto al mar. “Cualquier nexó es bueno”, explica Cristian Salomoni, profesor del master de Comunicación no Verbal de la Universidad Camilo José Cela, que apunta que los nombres se olvidan por razones tan tontas como no prestar atención, no sentir ningún tipo de interés por la persona o por estar demasiado pendiente de a quién te presentan a continuación. “Los nombres no suelen grabarse en la memoria porque sí. Necesitan un estímulo, una especie de registro mental”, añade.

Pero, por supuesto, no siempre se tiene la suerte de tener una tía que se llame Herminia o un hermano llamado Josh. ¿Qué inventar entonces? “**Lámalo por su nombre. No te conformes en decir ‘Hola, ¿qué tal?’.** **Añade el nombre de pila. Se te quedará grabado** y, además, quedarás genial”, propone Salomoni, que asegura que, de este modo, se crea una conexión con la persona con la que hablas. “Se sienten especiales, más cercanos”, señala.

**Repetir, relacionar, asociar, visualizar.** Nosotros ponemos los consejos. Ahora bien, la práctica y la memoria la pones tú.

Texto: **María Comes**

Imagen: [lko](#)

Tweet 1

Me gusta 23

+1 0

## CONTACTO

- [Línea blueBBVA 902 15 18 25](#)

## INFORMACIÓN CORPORATIVA

- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)
- [Web Corporativa BBVA.com](#)
- [Información para accionistas](#)
- [Empleo en BBVA](#)

0,02 s  
Banco Bilbao Vizcaya Argentaria S.A. - 2015

## ¿NECESITAS AYUDA?

- [Me han robado o he perdido mi cartera y documentos](#)
- [Han descubierto mis claves de acceso y/o operaciones](#)

## blueBBVA EN REDES SOCIALES

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)
- [Google+](#)